



# Low Carb bei Reizdarm

Von *Sabine Beuke*

Erstellt am 13 Dez 2016 - 15:08

Autorin Beuke schreibt als ehemalige Reizdarm-Patientin Rat- und Kochbücher für Menschen, die unter ständigen Darmproblemen leiden. Sie selbst litt jahrelang unter Verdauungsproblemen, die an einen Reizdarm erinnern - und kämpft mit der Low Carb Ernährung erfolgreich gegen die Beschwerden an. Sie entwickelt alle Low Carb Rezepte mit frischen Zutaten, kocht, backt, probiert und testet alles selber aus. Die Backwaren, die Hauptgerichte, die Beilagen und die Nachspeisen schmecken nicht nur sehr lecker, sie sind vor allem gut verträglich und leicht verdaulich - gelten somit als darmfreundlich. Alle 45 Kochanleitungen sind mit Kohlenhydratangaben in Gramm ausgewiesen und unterteilt nach: Backwaren, Pfannen-, Topf- und Auflaufgerichte, Beilagen und Nachspeisen.

Das Inhaltsverzeichnis aus dem Buch „Low Carb bei Reizdarm“: Kurze Low Carb Erklärung, Einleitung, Reizdarm, Die Wirkung von Ballaststoffen, Was sind Kohlenhydrate?, Kohlenhydratreiche Lebensmittel, Kohlenhydratarme Lebensmittel.

Low Carb - Backrezepte: Mandelbrot, Mandelgewürzbrot, Mandelfladenbrot, Apfel-Rührkuchen, Apfel-Käsekuchen, Zitronen-Käsekuchen, Birnenkuchen, Rum-Waffeln

Low Carb - Pfannengerichte: Puten-Gemüse-Pfanne, Puten-Curry-Pfanne, Griechische Hackröllchen, Griechische Bratlinge, Rühreier-Tunfisch-Pfanne, Gemüsepfanne, Mettwurst-Gemüse-Pfanne, Kräuter-Champignons-Pfanne

Low Carb - Topfgerichte: Putentopf, Hähnchentopf, Lammtopf, Gemüse-Lammtopf, Geschnetzeltes mit Ananas, Rinderrouladen mit Feta

Low Carb - Aufläufe: Gemüse-Hähnchen-Auflauf, Hähnchen-Paprika-Auflauf, Puten-Broccoli-Auflauf, Kohlrabi-Wurst-Auflauf, Gemüse-Salami-Auflauf, Hack-Spinat-Auflauf, Hack-Gemüse-Auflauf, Hackgiros-Auflauf, Gemüse-Fisch-Auflauf, Leberkäse-Gemüse-Auflauf

Low Carb - Beilagen: Chicorée-Pfanne, Kohlrabi mit Möhren in Currysauce, Buttermöhrenpüree, Tzatziki, Eier-Mandel-Pfannkuchen, Gemüsestampf

Low Carb - Nachspeisen: Mocca-Quarkspeise, Cappuccino-Crème, Schoko-Quarkspeise, Beeren-Mix-Quarkspeise, Apfel-Quarkspeise, Bratapfel-Quarkspeise, Mandelspeise mit Zimt  
Anhang & Quellen, Buchtipps.

Buchdaten:

Low Carb bei Reizdarm

Verlag: Books on Demand

ISBN 978-3-7431-3828-5

EURO 4,99

Kurzes über die Autorin: Sabine Beuke ist 1964 in Bremen geboren, und arbeitete viele Jahre im Lebensmittelbereich. Neben ihrem Beruf als Betreuerin in sozialen Bereichen ist sie seit 2009 mit der Veröffentlichung ihres Buches „unhaltbare Zustände“ auch Buchautorin. Im Dezember 2009 kam ihr erstes elektronisches Kochbuch in den Buchhandel: „Internationale -Low Carb- Gerichte“. Sie schreibt als freie Journalistin über Ernährung und über gesundheitliche Themen für verschiedene online-Presseportale und diverse Netzwerke. Besuchen Sie die Autorin auf ihrer Webseite: [www.sabinebeuke.de](http://www.sabinebeuke.de) [1].

© 2016 Text Autorin Beuke - Alle Rechte vorbehalten

Pressekontakt



## Low Carb bei Reizdarm

Veröffentlicht auf medkom24 (<http://www.medkom24.eu>)

---

Sabine Beuke

D-28215 Bremen

E-Mail: [info.beuke@gmail.com](mailto:info.beuke@gmail.com) [2]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 05:54):** <http://www.medkom24.eu/node/21975>

### Links:

[1] <http://www.sabinebeuke.de>

[2] <mailto:info.beuke@gmail.com>